

緊急時の対応について

石川島播磨重工業健康保険組合播磨病院

内科 土井晋平

病人やけが人を目の前にして

冷静・迅速・適切な対応を！

とはいうものの……

いざ家族の誰かが突然苦しみだしたり、大きなケガをしたときに「あわてず冷静に対処しましょう」といっても無理ですよ。

【大切なこと】

- 必要最小限の処置・手当てについて知っておく
- かかりつけ医といざというときの対処法について確認しておく
- 更に家族同士で話し合って確認しておく

日頃からこういったときの対処法を家族同士で話し合っておくことで、少々慌てても適切な行動が取れて、命が助かることが多いものです。

本日の内容

- 必要最小限の応急手当について
(骨折・出血・誤嚥による窒息)
- 応急手当に関する
よくある誤解について
- 心肺蘇生法について



● 必要最小限の
応急手当について

(骨折・出血・誤嚥による窒息)



応急手当 ①骨折

こんなときは骨折しているかもしれません

- 皮膚の色が変わってくる。
- 形が変わっている。
- つよく腫れている。
- 動かしたり, その部分に触れると激しい痛みがある。

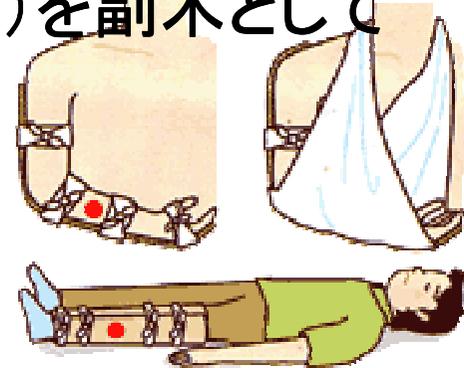
【応急処置】

骨折しているかどうかわからないときは, 骨折していると考えて手当をします

- 痛がっているところを、動かさないように。
- 身近なもの(雑誌、段ボール、板など)を副木として利用し固定します。

【!】

副木は骨折部の上下の関節も固定



応急手当 ②出血

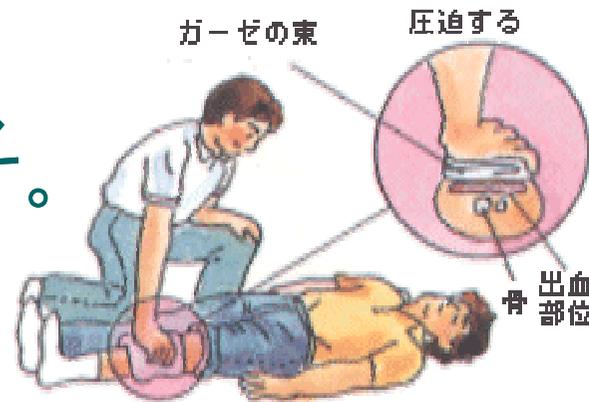
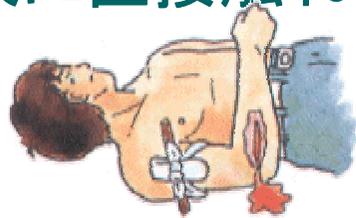
- 成人でも1リットルの血液を急に失うと出血性ショックという重篤な状態になり、1.5リットルの出血では生命が危険にさらされます。

【応急処置】

- 傷口が土、砂などで汚れている場合は、きれいな水（水道水）で洗い流します。
- 傷口に清潔なガーゼやハンカチなどを当て、手で強く圧迫するか、包帯などでしっかりしばります。

【！】

ゴム手袋や買い物袋等を利用して、血液に直接触れないよう注意します。



応急手当 ③のどが詰まったとき

咳は、異物の除去にもっとも効果的です。

- 可能であれば、咳をできるだけ続けさせてください。その他の場合の方法を以下にご紹介します。

【指交差法による開口と指拭法】

- 親指と人差し指を交差させて親指を上、人差し指を下に、歯に当てて、ひねって口を開き、口の中を奥まで見ます。
- 顔を静かに横に向けて、指にハンカチやガーゼを巻きつけ、異物をかき出します。



応急手当 ③のどが詰まったとき

【背部叩打法】

ひざまずいて、自分の方に向けて横向きにし、手のひらで肩甲骨の間を4～5回力強く連続して叩きます。



【ハイムリック法】

- 腕を後ろから抱えるように回します。
- 手で握りこぶしを作り、みぞおちのやや下方に当て、その上をもう一方の手で握り、すばやく内上方に向かって圧迫するように押し上げます。



【!】

この方法は、意識がない人や妊婦、1歳未満の乳児には行なわないでください。

● 応急手当に関する
よくある誤解について



応急手当に関する よくある誤解について

- 
- Q1. 高熱の時はおでこを冷やすのが良い？
 - Q2. 止血は心臓に近い部位を縛るのが良い？
 - Q3. やけどは早く病院に行って良い薬を塗ってもらうと早く治る？
 - Q4. 意識のない人は仰向けで救急車を待つのが良い？
 - Q5. 溺れた人は人工呼吸の前に、まず胃や肺の水を出すのが良い？

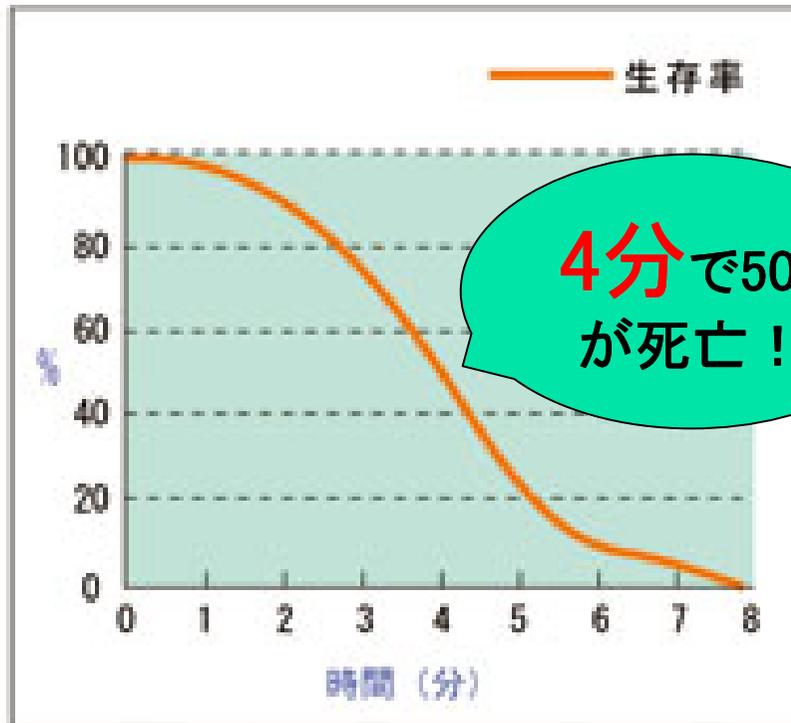
●心肺蘇生法について



呼吸が止まってから何分もつのか？

【ドリンカーの生存曲線】

呼吸停止から応急手当の開始されるまでの時間によって助かる確率



- 呼吸停止後、4～6分で酸素不足のため脳が破壊されはじめます。
- 脳細胞は一度破壊されると二度と再生しません。

ちなみに・・・

救急車到着までの全国平均時間は

6分

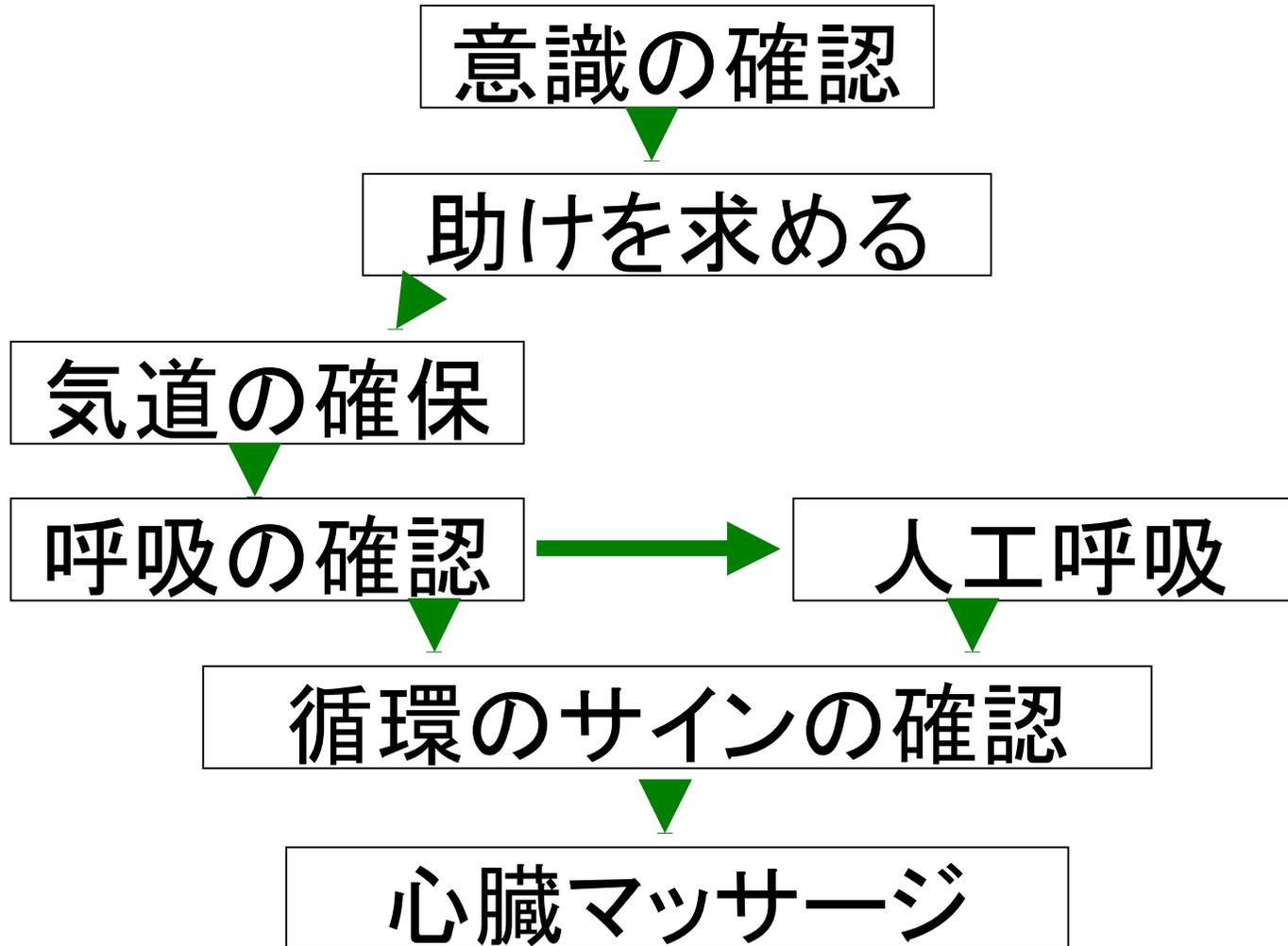
呼吸が止まっている場合、**その場にいるあなた**による応急手当が必要です。

119番通報のポイント



- 1) 家にいない家族への連絡より**119番通報が先!**
- 2) 慌てず、**質問したことだけに答えるように!**
- 3) 電話の近くに**住所、電話番号、世帯主名、付近の目標物**を書いてあるメモを置く。
- 4) **携帯からの通報では、必ず市町村名が必要。**
(携帯電話からの通報は必ずしも地元の消防本部へつながるとは限りません。)
- 5) 携帯や**PHS**の場合、**電話番号と名前を先に話す。**
- 6) **電話口で応急手当等の方法を口頭指導している消防本部もあります。**
- 7) **救急車が到着するまで、電話は使用しない。**

心肺蘇生法の流れ



意識の確認

肩を軽くたたきながら耳元で呼びかけ、意識があるかないかを確認します。

【!】

頭や首のけがが疑われる場合には、体をゆすったり首を動かさないようにします。



助けを求める (通報のタイミング)

意識がなければ周囲の人に、119番通報や
応急手当の協力を求めます。

《協力者がいない場合》

成人(8歳以上)および心臓疾患のある子供の場合
まず119番、つぎに心肺蘇生法

※心臓疾患による心肺停止は
早期の除細動が必要なため



気道の確保

片手を額にあて、もう一方の手の人差し指と中指の2本をあご先にあて、**あごを引き上げながら頭を後ろにそらせて**、気道を確保します。

1歳未満の乳児では過度な後屈に注意します。

【！】

首のけがが疑われる場合は、頭部の動揺は危険ですので、あごのみを引き上げる方法により行います。

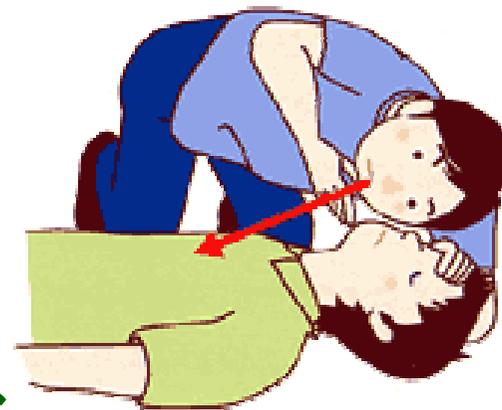


呼吸の確認

気道を確保したまま、顔を傷病者の胸の方に向けて、頬を口と鼻にできるだけ近づけ、呼吸音や吐く息、胸や腹部の動きを10秒以内で確認します。

【!】

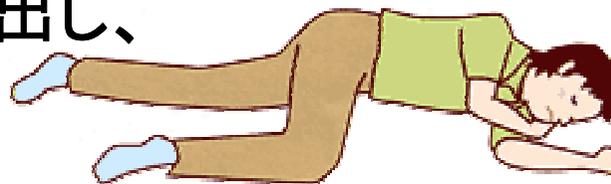
意識がなくても十分な呼吸があるときは、吐物等による窒息を防ぐため、**回復体位**にして様子を見ます。



横向きにしてあごを前に出し、

両ひじを曲げ、

上側のひざを90度曲げます。



回復体位

人工呼吸の開始

呼吸がなければ、次のように**人工呼吸**を開始します。
このとき異物が見えた場合は、指拭法により取り除いてから行います。

- 気道を確保したまま、指で鼻をつまみます。
- 大きく口をあけ傷病者の口を覆い、空気が漏れないようにして、息をゆっくりと吹き込みます。
- 胸の動きと呼気を確認し、さらに1回息を吹き込みます。
- 2回吹き込んだ後、循環のサインを確認します。

【!】

口対口人工呼吸に抵抗がある場合は、ハンカチや簡易型マスクを利用。



循環のサインの確認

循環のサインとは、**心臓の拍動がある場合に体が示す合図のこと**をいい、人工呼吸後に現れる自発的な呼吸、咳き込み、体動をいいます。

2回の人工呼吸後、呼吸の確認の要領で**呼吸音や咳き込み**を調べ、全身を見て**体動の有無**を確認します。

【！】

循環のサインがなければ、人工呼吸に加えて直ちに心臓マッサージを開始します。

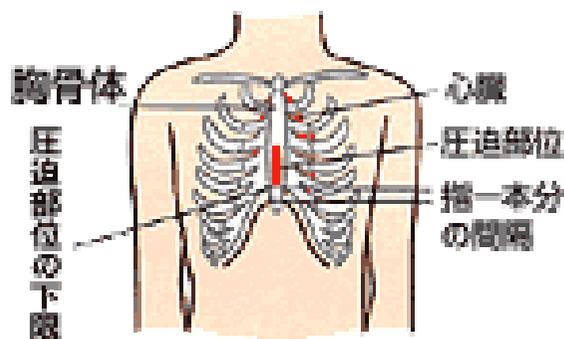
《 人工呼吸の継続 》

循環のサインがあれば、人工呼吸のみ継続します。成人の場合、5秒に1回、1回につき2秒間かけて。

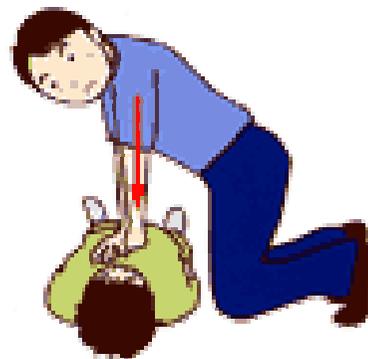


心臓マッサージの開始

- 肋骨の縁に沿って中指を移動させて頂点のところで止め、指1本分間隔を空けて手のひらの付け根を体の中心線上に置き、もう片方の手をその上に重ねます。



- 肘をまっすぐに伸ばし、胸を垂直に3.5～5cm圧迫します。
(成人の場合)



心肺蘇生法の維持

- 成人の場合15回の心臓マッサージと2回の人工呼吸を交互に繰り返します。
- 心肺蘇生法を開始して約1分後、循環のサインの有無を10秒以内で確認します。
- 循環サインがなければ心肺蘇生法を続けます。
- その後も2～3分ごとに循環のサインの有無を確認します。

【！】

救急隊が到着するまで続けてください。
心臓マッサージ15回につき人工呼吸2回の割合で。
(成人の場合)



救命の連鎖



1つ目のハートは、その場に居合わせたあなた

2つ目のハートは、救急隊を表し、

3つ目のハートは、医師や看護師

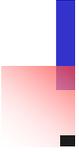
3つのハートの連携プレーで傷病者を救命する

救命リレーの第一走者は、

その場に居合わせた「あなた」です！

応急手当に関するよくある誤解について (解答集)

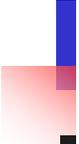
Q1. 高熱の時はおでこを冷やすのが良い？



おでこを冷やすのも気持ちがよく、看病されているというような安心感
は得られます。しかし、より効果的に熱を下げるには血液を冷やすこと
が大切です。腋の下や太ももの付け根で脈の触れるところを冷やすと
より効果的です。

Q2. 止血は心臓に近い部位を縛るのが良い？

一般的に「止血は縛る」と覚えてしまうと問題です。むしろ殆どの傷は
患部を圧迫することで出血は抑えられます。
さらに、患部を心臓より高い位置に上げることも効果的です。
ただし、動脈性の出血(真っ赤な血がピューツと吹き出る)では、患部
の根本の脈が触れないくらいカチカチに縛る必要があります。



Q3. やけどは早く病院に行って良い薬を塗ってもら うと早く治る？

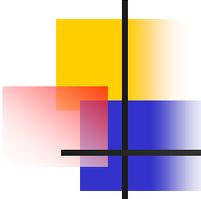
やけどをしたら、まずその場で一刻も早く流水で最低15分～30分冷やすことが肝要です。多くの火傷では高温により皮膚は自然に滅菌されたような状態になっており、そのため刺激の強い消毒液を患部につけるのはかえって皮膚を傷つけ、直りを遅くするという意見もあります。ただし、体表面積の20%以上のやけどの場合はショック状態になることもあるので、ただちに救急車を呼びましょう。

Q4. 意識のない人は仰向けで救急車を待つのが良 い？

仰向けでは嘔吐して、吐物による窒息を起こす危険があります。意識のない人には「回復体位」(うつぶせ寝で顔を横に向けた姿勢)をとらせませす。但し、交通事故などで頸椎(首の背骨)損傷が疑われるときには、動かさずに救急車が来るまで様子を見た方がよいでしょう。

Q5. 溺れた人は人工呼吸の前に、 まず胃や肺の水を出すのが良い？

胃の水を出すというのは救命処置としては無意味です。溺れた人全てが肺に水が溜まっている訳ではなくまた仮に水が入っていても、それが人工呼吸をしてはいけない理由にはなりません。まずは口中の水を吐き出させてから、人工呼吸を行うことが先決です。人工呼吸の最中に口の中に水が溜まってくるようなときには、その都度吐き出させて人工呼吸を続けます。



次回のお知らせ

次回のT-TAK介護教室
1月19日(第3木曜日)
14:00～15:00

【おいしく食事をとるために

－ 食べやすい食事・上手な食べさせ方 －】

講師 看護部 湯口弥生・村上由佳子

管理栄養士 川島明美

次回もぜひ、みなさまお誘いあわせの上ご参加ください。